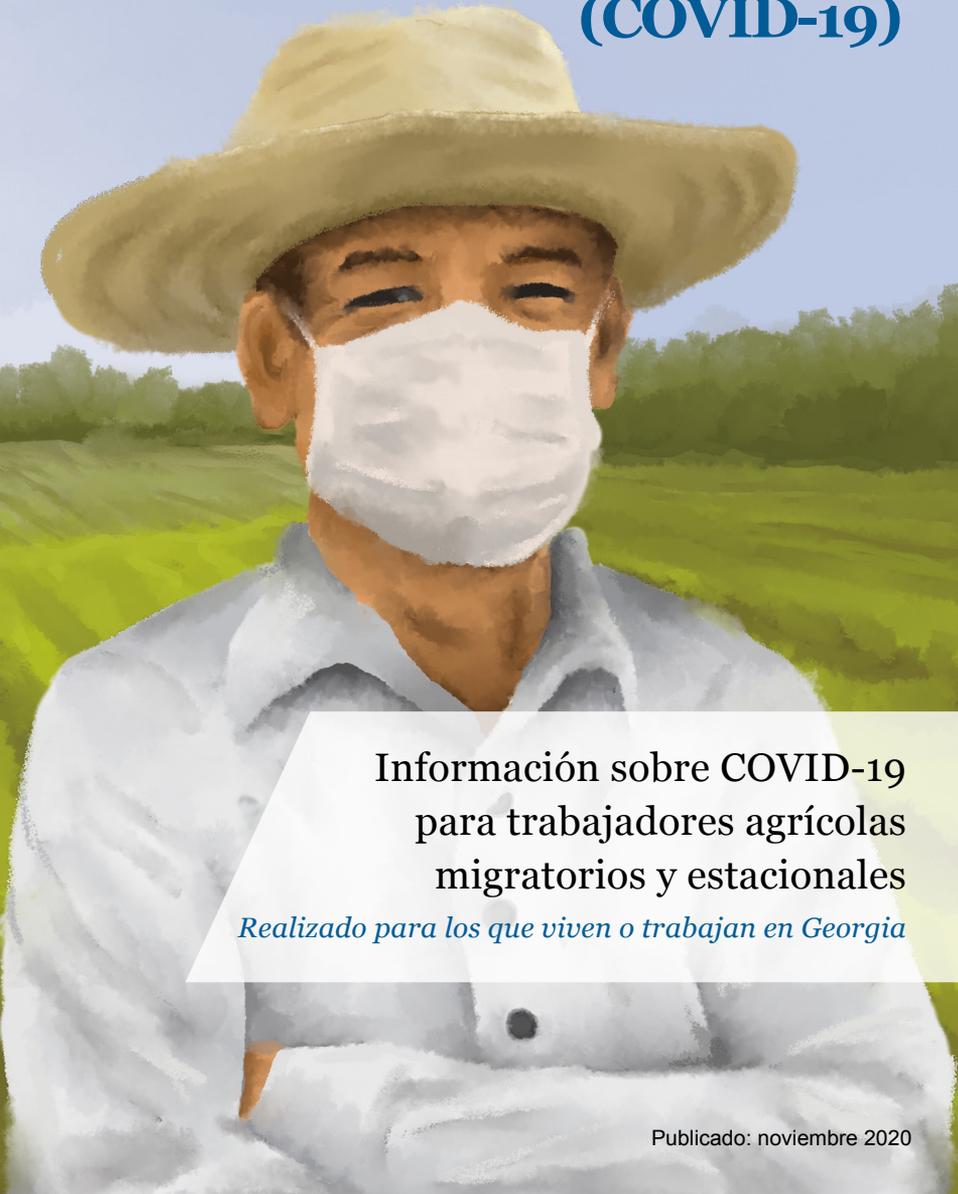


# Cómo protegerse contra el **coronavirus** (COVID-19)



Información sobre COVID-19  
para trabajadores agrícolas  
migratorios y estacionales

*Realizado para los que viven o trabajan en Georgia*

# ¿Qué es COVID-19 y cómo se propaga?

Los coronavirus son un grupo grande de diferentes virus. El nuevo coronavirus, COVID-19, se propaga fácilmente de persona a persona y ocasiona problemas médicos graves en algunas personas. El virus se propaga por el aire cuando una persona estornuda, tose, estrecha la mano o se acerca a otra persona. Algunas veces, una persona que no se ve enferma ni se siente mal puede tener el virus y contagiárselo a otros. Esta es la razón por la que resulta sumamente importante que todos, y no solamente los que están enfermos, practiquemos la prevención.

## ¿Cómo puede protegerse usted y proteger a otros del Covid-19?

Siempre que sea posible, se recomienda implementar varias estrategias de prevención para protegerse usted y proteger a su familia del COVID-19. Esto se conoce como “**protección en capas.**”



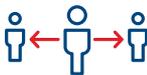
Utilice un tapabocas  
o mascarilla



Lávese las manos



Utilice alojamiento y  
transporte seguros



Mantenga el  
distanciamiento social



Limpie y desinfecte  
las superficies

**Si practica todas  
estas actividades  
juntas se  
mantendrá seguro**

# Utilice un tapabocas o mascarilla

Utilice un tapabocas o mascarilla cuando se encuentre afuera o esté cerca de otras personas. Si por alguna razón no puede utilizar una mascarilla, o está tomando un descanso para beber agua o comer, mantenga el distanciamiento social, lo cual es muy importante en todo momento, pero lo es especialmente cuando no esté usando una mascarilla.

## Los tapabocas de tela deben:



Quedar ajustados, pero permitir respirar cómodamente



Asegurarse con cintas para atar o que enganchen en las orejas



Incluir varias capas de tela



Ser lavables



**No toque la parte externa de su tapabocas o mascarilla una vez que lo haya usado. El virus puede estar allí. Quíteselo agarrándolo por las cintas o sujetadores.**

Los tapabocas de tela deben lavarse regularmente. Es preferible tener dos o más tapabocas disponibles.

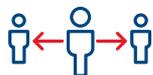
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html)

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) prefieren los tapabocas de tela. Si va a utilizar mascarillas desechables, asegúrese de quitárselas y descartarlas si están sucias, dañadas o se le dificulta respirar con ellas. Las mascarillas deben descartarse y se debe usar una mascarilla desechable nueva al día siguiente.

# Distanciamiento social

El distanciamiento social implica mantenerse al menos a 6 pies (2 metros) de distancia de las demás personas.

En aquellas áreas donde resulte imposible el distanciamiento social como, por ejemplo, en plantas de empaque, considere la posibilidad de añadir tabiques o crear barreras entre los empleados, utilizando los materiales disponibles.



**6 pies • 2 m**

En el lugar de trabajo, donde vive y en los lugares públicos, trate de mantenerse a 6 pies de distancia de las demás personas



Evite el contacto físico como estrechar la mano o abrazar a otras personas

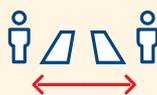


Visite solo los sitios públicos cuando sea estrictamente necesario y evite las multitudes.

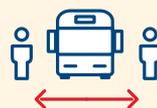
## ¿Cuánto son 6 pies (2 metros)?



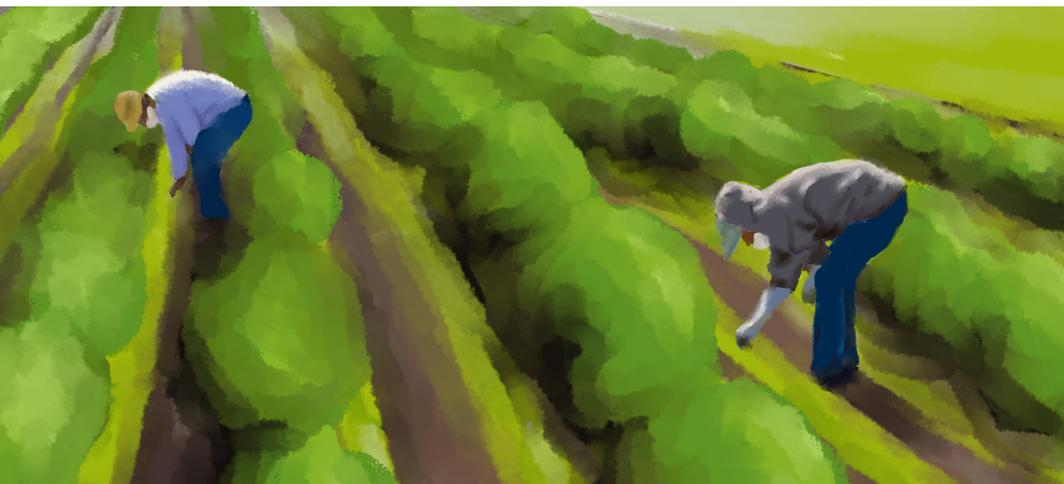
Dos (2) arbustos de arándanos



Una fila de por medio en el campo



El ancho de una camioneta de 15 pasajeros.

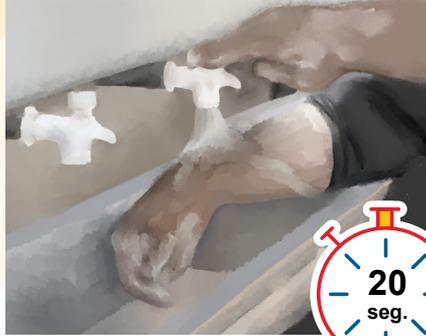


# Lávese las manos

Lavarse las manos con frecuencia es la mejor manera de mantenerse saludable. Lávese las manos con agua limpia y jabón restregando durante al menos 20 segundos.

## Consejo rápido

Cante “**Feliz Cumpleaños**” dos veces para recordar por cuánto tiempo debe lavarse las manos.



El gel desinfectante de manos no reemplaza lavarse las manos con agua y jabón. Si no tiene disponible agua y jabón, **utilice un gel desinfectante de manos que contenga al menos 60% de alcohol.**



Cubra toda la superficie de las manos con una cantidad adecuada de gel desinfectante. Las manos deben quedar mojadas con el gel desinfectante.



Frótese las manos hasta que estén secas. No se seque las manos con la ropa o con una toalla.



**No se toque la cara después de lavarse las manos.**

# Limpiar y desinfectar

Limpiar y desinfectar las superficies con frecuencia. La Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) tiene una lista de desinfectantes recomendados que son eficaces contra el COVID-19. Vea la lista para encontrar ejemplos de marcas específicas que puede usar aquí:

[www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19](http://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19)

- Si la superficie está visiblemente sucia, límpiela primero con agua y jabón. Aplique el desinfectante durante el tiempo recomendado. Esto se conoce como “tiempo de contacto.”
- Si está usando guantes desechables, bótelos después de haber terminado la limpieza. Si está usando guantes reutilizables, asegúrese de usar ese mismo par cada vez que haga limpieza para COVID-19 y solamente para eso.

**Tenga especial cuidado de desinfectar regularmente los artículos siguientes.**



Teléfonos celulares



Herramientas y equipo



Superficies que toque con frecuencia  
*Perillas de puertas; interruptores de luz....*



Controles remotos



Muebles



Superficies en el baño



**Algunos ejemplos de productos de limpieza que puede utilizar:**

## Cloro

Espere **10** minutos antes de secar la superficie

## Rociador desinfectante

Espere **2** minutos antes de secar la superficie

## Limpiador multiuso

Espere **3** minutos antes de secar la superficie

# Utilice un alojamiento seguro

Si está alojado en un espacio común como una barraca o apartamento o casa, duerma en posición alternada, es decir, cabeza a pies.



Trate de mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia de todos los que le rodean. Si no puede mantener la distancia de 6 pies entre usted y la persona que tiene al lado, cuelgue una cortina, sábana o frazada entre ustedes para tener protección adicional.

Cuando se encuentre en las áreas comunes, como la cocina o la sala, manténgase a 6 pies de distancia y utilice un tapabocas o mascarilla.



Practique el distanciamiento social, incluso mientras cocina o come con otros afuera, juega o está pasando tiempo fuera del trabajo

Si está alojado en un hotel, pregúntele al administrador de la granja o del hotel qué normas o políticas han implementado para protegerle del COVID-19.

Si hay un gimnasio u otro espacio compartido en el hotel, mantenga el distanciamiento social y utilice una mascarilla. En aquellas áreas donde resulte difícil usar una mascarilla, como en la piscina, el distanciamiento social es aún más importante y debe cumplirse estrictamente.

# Utilice un transporte seguro

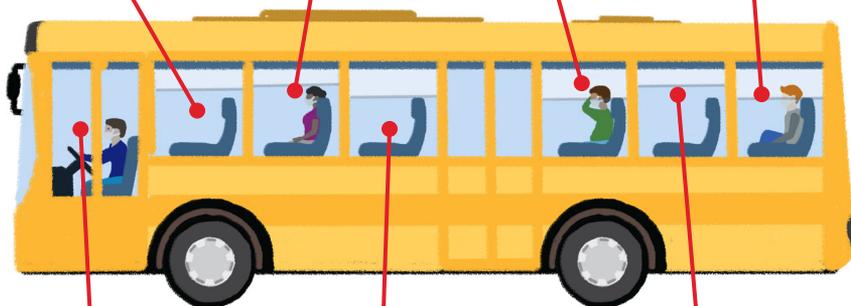
Si comparte un vehículo para ir a trabajar o salir en público:

**Trate de limitar el número de personas que viajen en el vehículo**

**Utilice su mascarilla**

**Cúbrase cuando tosa o estornude**

**Viaje con los mismos compañeros todos los días**

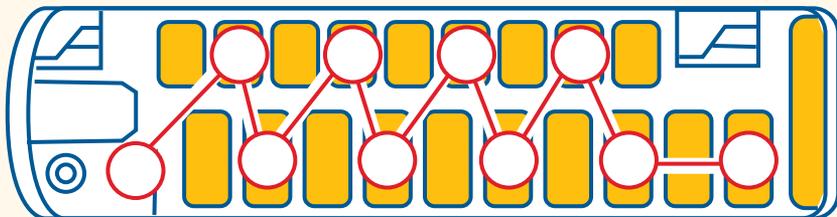


**Limpie y desinfecte las superficies con frecuencia**

**De ser posible, siéntese dejando una fila de por medio**

**Si el clima lo permite, abra las ventanillas o las rejillas de ventilación para que entre aire fresco**

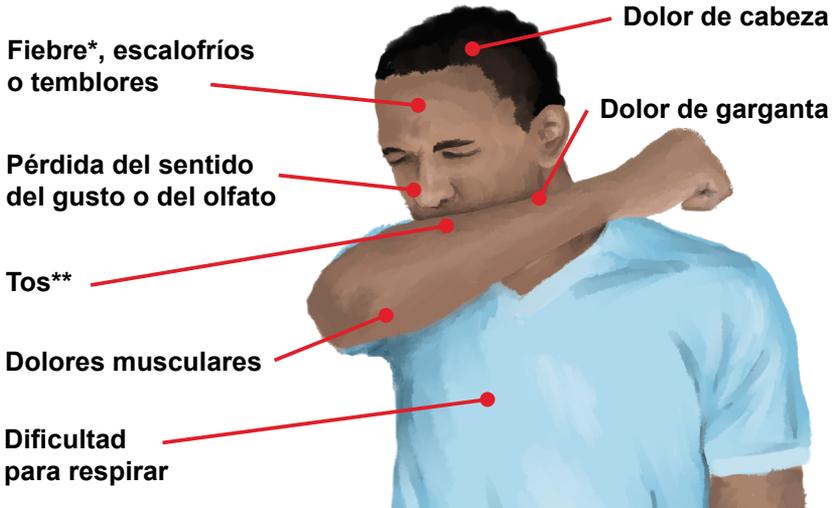
**Vista aérea**



# ¿Cuáles son los síntomas del COVID-19?

El virus afecta a las personas de diferentes maneras. Algunas personas no se sienten enfermas. Otras se sienten muy mal y deben ir al hospital.

**Los síntomas del COVID-19 pueden comenzar entre 2 y 14 días después de haber entrado en contacto con el virus:**



Los adultos mayores y las personas que sufren de otros problemas médicos como diabetes o enfermedad cardíaca o pulmonar pueden agravarse si se contagian con el virus.



**Si tiene dificultad para respirar, dolor o presión en el pecho, los labios o rostro se ponen morados, siente confusión o tiene dificultad para despertarse y levantarse de la cama, llame al **911**. Estas son señales de una emergencia médica.**

Esta lista no incluye todos los posibles síntomas de COVID-19. Para ver la lista más actualizada de todos los síntomas conocidos, visite la página de los CDC sobre los síntomas de la enfermedad del coronavirus en:

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)

\* Si su temperatura es de 100.4°F o 38°C o más, usted tiene fiebre.

\*\* No tosa en la mano. Cúbrase la boca con el codo.

# ¿Qué debe hacer si se siente enfermo?



Quédese en casa y no salga, salvo obtener atención médica hasta que haya culminado su aislamiento conforme a las recomendaciones del Departamento de Salud Pública (DPH, por sus siglas en inglés).



Siga las recomendaciones de su médico.



Si vive en casa, sepárese de otras personas y mascotas. No comparta el baño.



Si vive en alojamiento compartido, sepárese de los demás trabajadores.



Descanse, manténgase hidratado y vigile su temperatura.



Utilice un tapabocas de tela que le cubra la nariz y la boca.



Lávese las manos con frecuencia (durante 20 segundos).



Cúbrase la boca cuando tosa o estornude.



Diariamente, limpie y desinfecte todas las superficies que toque frecuentemente.



NO comparta artículos personales con otros. Lave cada artículo con agua caliente y jabón después de usarlo.



**Llame al 911 si tiene dificultad para respirar, tiene los labios o el rostro morados o siente dolor o presión en el pecho.**

La mayoría de las personas que enferman de COVID-19 se recuperan sin necesidad de recibir atención médica.

Para recomendaciones de aislamiento más específicas, consulte la página web del Departamento de Salud Pública de Georgia en:

[dph.georgia.gov/isolation-contact](https://dph.georgia.gov/isolation-contact)

# ¿Cómo manejar el estrés?

El COVID-19 puede ocasionar estrés, preocupación y tristeza adicionales. Esto es normal.

## Aquí le presentamos algunas formas de lidiar con el estrés:

- Haga algo que disfrute, como bailar o dar una caminata
- Escuche música
- Hable con sus amigos y familiares
- Respire profundamente, estírese, medite o rece
- Ingiera comidas bien balanceadas y beba mucha agua
- Descanse
- Hable con su médico o consejero



**Se habla de depresión cuando la tristeza dura más de dos semanas y comienza a afectar otras áreas de su vida.**

### Una persona deprimida puede notar que:

- Ha perdido interés en actividades que normalmente disfruta
- Ha habido un cambio de peso, está comiendo más o menos que lo habitual
- Se siente irritable o exhausto
- Está durmiendo más o menos que lo habitual
- El dolor no se va y no se debe a un problema médico
- Se siente muy culpable o inútil
- Tiene problemas para recordar o concentrarse



Si ha pensado en hacerse daño o ha intentado suicidarse, llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidios al

**800-273-8255**  
o al **911**



También puede llamar a la Línea de Acceso y Crisis de Georgia (GCAL) al:

**800-715-4225**

# Recursos

## Información sobre la prueba

La prueba para el COVID-19 es gratuita en su departamento de salud local y otros sitios, independientemente de que tenga síntomas o no. Recibirá sus resultados entre 2 y 7 días después de hacerse la prueba.

No necesita identificación para realizarse la prueba de COVID-19.

## ¿Dónde me puedo hacer la prueba?

Su departamento de salud local le puede realizar la prueba de forma gratuita, pero debe programar una cita. Encontrará los números de teléfono o las instrucciones para programar la cita en línea en: [dph.georgia.gov/covidtesting](https://dph.georgia.gov/covidtesting)

También puede haber farmacias o sitios de autoservicio donde realicen la prueba en su área. Pregunte cuál es el costo antes de programar una cita.

Si no tiene acceso a internet puede llamar al **866-PUB-HLTH** para obtener asistencia adicional e información acerca del COVID-19. Se habla español.

**Para más información acerca del COVID-19 y recomendaciones adicionales, visite los sitios web que aparecen a continuación:**

Departamento de Salud Pública de Georgia:  
[dph.georgia.gov/farmworkerhealth](https://dph.georgia.gov/farmworkerhealth)

Departamento de Agricultura de Georgia:  
[agr.georgia.gov/COVID-19.aspx](https://agr.georgia.gov/COVID-19.aspx)

Asociación de Productores de Frutas y Vegetales de Georgia:  
[gfvga.org](https://gfvga.org)